

TON GUIDE ULTIME

Prise De MASSE

en
2025

musculation, culture physique





premièrement,

OUBLIE
immédiatement

DIRTY ^{la} BULK



la dirty bulk n'a aucun sens
sauf si tu veux exploser ton BF*
(ou potentiellement devenir un strongman)

Manger excéssivement pour prendre de la masse super rapidement va juste te rendre gras et flotteux, très peu esthétique, même si potentiellement tu peux gagner en force.

En fin de protocole il va falloir virer tout ça ...
Perdre cette masse grasse inutilement prise va prendre du temps et/ou te mettre dans une restriction calorique agressive et ça tu veux pas non plus, c'est du temps perdu.

Le corps n'a pas la capacité à créer du muscle aussi rapidement
Prendre de la masse maigre demande de la patience, des années et de faire le job nécessaire.
Pas une diet' sale.



Aussi tu risques de te flinguer hormonalement
à manger n'importe quoi n'importe comment ainsi,
voire pire, générer des TCA par la suite.

Alors oublie la dirty bulk !

Et maintenant je te dis quoi faire
pour prendre de la masse musculaire au mieux
si tu as pour objectif
un physique musclé et LEAN.



DISCLAIMER

Je partage ici MA vision.

Des connaissances aquises tout au long de mon parcours,
appuyées par des retours «terrain» du quotidien.

Professionnel certifié en nutrition santé et nutrition sportive,
spécialisé dans les sports d'endurance et ultra endurance
et les sports de force.

Mes sources proviennent d'études scientifiques viables,
d'un travail de recherche que je prends le temps de faire,
de données que je croise
et de contenus pertinents
d'autres professionnels ou créateurs.

Il n'y a jamais qu'une méthode.
C'est ici la mienne.



Optimise ton point de départ :

Il faut que tu sois en accord avec ce que tu vois au jour 1.

Si tu te considères trop «gras» alors commence par diminuer ta masse grasse et optimiser ton point de départ.

Ne néglige pas cette étape, en partant du principe que tu n'es jamais plus sec que la partie la plus grasse de ton corps.

Même optimisée, ta prise de masse peut faire monter légèrement ton BF* donc plus il est bas au départ mieux ce sera.

Ta prise de masse est réussie si ton BF* a peu bougé durant le protocole.

BF* : bodyfat



Traque TOUT :

L'unique contrôle du poids ne suffit pas et peut t'induire en erreur.

Tu peux parfaitement avoir un poids stable ou qui baisse
dans les premières semaines,
alors que tu prends du muscle,
car possiblement tu relâches aussi du FAT.

Alors en plus du poids :

prends tes mensurations au départ et toutes les 3 ou 4 semaines

prends des photos chaque semaine
en essayant d'être dans les mêmes conditions

(même si c'est pas super précis)

traque tes données d'activités, notamment tes pas.

Fais des moyennes, **croise les données**
et agis en conséquent.

Un maximum de DATA
te permet d'ajuster et d'optimiser sans conclusions précipitées.



Ton total calorique de maintien doit être le plus haut possible

En 1, tu dois connaître ton total calorique de maintien stable.

En 2, tu dois l'optimiser pour avoir un maintien stable avec le plus de kcal possible /jour tolérable pour toi (appétit, digestion, temps ...).

LE BUT ? Pouvoir manger le maximum possible pour avoir le maximum d'énergie chaque jour et notamment pour ton training.

Ta récupération ne s'en portera que mieux également. Tu paraîtras plus «plein», tu remarqueras aussi un meilleur PUMP.

Ton corps est plus à même à créer du muscle dans ces conditions.

Pour avoir ton total calorique de maintien le plus haut possible tu ne dois pas faire plus de sport.

C'est ton activité physique passive, ta NEAT qui doit être boostée au max en fonction de ton quotidien et tes contraintes.

La méthode clé : les steps. (minimum 10k /jour)
C'est cool, facile et tu améliores ta condition cardio' et ta récupération.
Trouve la routine qui te correspond.



Comment savoir si tu manges assez ?

Là aussi tu as besoin de connaître précisément ta maintenance calorique.

Maintenant divise ton total calorique de maintenance par ton poids de corps.

Tu obtiens le **nombre de calories /kilosPDC** que tu consommes.

Comment interpréter ça ?

Si le chiffre est **inférieur à 30** ta maintenance n'est pas optimisée,
tu manges peu pour ton poids.

Tu es certainement très sédentaire outre ton training.

Entre 30 et 40 c'est ok.

Tu peux encore optimiser si tu le souhaites.

Au delà de 40 ta maintenance est optimisée.

Tu es certainement très actif au quotidien.

Au delà de 50 tu es hors catégorie.



Comment répartir tes macronutriments ?

assure **1,2g de lipides de qualité**
/kilosPDC /jour

assure **2,2g de protéines**
/kilosPDC /jour
+0,5g (je t'explique après)

Le reste de tes apports en **glucides**.

Justifications en suivant.



Les lipides

assure **1,2g de lipides de qualité /kilosPDC /jour**

👉 indispensables au bon fonctionnement hormonal, à la récupération et à l'efficacité de ton plan alimentaire.

👉 participent à la synthèse des hormones anaboliques (testostérone, DHEA), essentielles pour construire du muscle.

👉 facilitent l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, K) impliquées dans la régénération, l'immunité et la performance.

👉 Les oméga-3 (EPA/DHA) soutiennent la récupération, la régulation de l'inflammation et la sensibilité à l'insuline.

⚠️ Un apport insuffisant en lipides sur le long terme ($<20\%$ de l'apport énergétique total ou $<0,5\text{ g/kg}$) peut faire chuter la testostérone et nuire aux performances.



Les protéines

assure **2,2g (+0,5g)** de protéines
/kilosPDC /jour

La science l'affirme,
des apports allant jusqu'à **2,2 g /kilosPDC /jour** sont bénéfiques
pour des personnes avec une masse musculaire importante
ou en prise de masse.
Aucun effets délétères n'est observés même au delà.

Pourquoi +0,5g ?

Car ta diet' va être chargée en glucides.
De ce fait, ton total protéique peut être atteind en partie
par les protéines provenant de tes sources de glucides,
soit des protéines ayant un aminogramme incomplet.
(sauf si réflexion d'association)
Pour assurer un apport adéquat en protéines complètes
(contenant donc tous les Acides Aminés Essentiels)
je te suggère d'ajouter **0,5g /kilosPDC /jour.**



Les glucides

LE RESTE DE TES APPORTS !

C'est **ta principale source d'énergie** ne l'oublie pas.

Si ton apport est correct, tes **stocks de glycogène** se maintiennent, tes **performances** et ta **récupération** (*en partie*) sont optimisées.

👉 Une disponibilité adéquate en glucides soutient l'activation de la voie mTOR, favorisant ainsi la synthèse protéique et l'hypertrophie musculaire.

⚠ Des niveaux de glycogène faibles peuvent activer AMPK, une enzyme qui peut inhiber la synthèse protéique et favoriser la dégradation des protéines.

(paramètre à individualiser en fonction du niveau d'entraînement, et de la composition corporelle de départ)



Aussi ...

Assure un juste **apport en fibres**,
soit 15g pour 1000 kcal consommées.

Assure **une bonne hydratation**,
c'est indispensable pour le bon fonctionnement de ton corps,
l'assimilation de ce que tu ingères et ta récupération.

Intéresse toi à la **micronutrition**,
les vitamines et les minéraux.

Un cheat meal ou cheat day ?

Si tu comprends le principe de budget calorique,
tu sais intégrer n'importe quoi n'importe quand
dans ton alimentation en fonction de tes macros.

Ton alimentation doit être un plaisir chaque jour,
pas besoin de «cheat».

Si tu en ressens le besoin, c'est signe que ton alimentation est restrictive.
Revois ça.



Surplus calorique ?

Tu peux tout à fait prendre du muscle sans mettre en place de surplus calorique.

L'avantage c'est que ton BF* ne bougera que peu ou pas voir même diminuera légèrement au départ.

Toutefois je te conseille d'ajouter 100 à 200 kcal /jour à ta maintenance dans le but d'optimiser ton énergie et t'assurer de manger assez.

Tu compenseras aussi les éventuelles erreurs de tracking et les informations nutritionnelles qui ne sont pas 100% fiables.

(C'est un surplus suffisant pour créer du muscle, car encore une fois ça n'ira pas plus vite si tu donnes plus/trop, au contraire.)

Encore une fois, l'idée c'est de ne pas faire exploser ton BF* en raison d'un surplus trop important et non contrôlé.

Elle est là la clé !

Ajuste cette variable régulièrement en fonction de tes datas et de tes photos.



à retenir !

PAS de dirty BULK

(sauf si tu veux devenir un nuage, CF lucas G.)

OPTIMISE ton point de départ

(sois en accord avec ce que tu vois au jour 1)

TRAQUE tes données

(croise les, ajuste, le plan n'est pas figé)

**Tu dois être parfaitement sur de ta maintenance
et l'avoir optimisée**

(à ce stade du dois pouvoir manger un maximum, pense NEAT)

Réparti correctement tes macronutriments

(ne néglige aucun apport et pense qualité et digestion)

Mange assez, sois régulier dans ta routine.

(te rater sur un jour c'est pas grave, pense long terme)

Ok, pour un léger surplus periodisé

(genre 100,200 kcal /jour)



Une dernière chose :

PRENDS TON TEMPS.

Une prise de masse bien faite ça prend du temps,
genre vraiment.

Alors ne te précipite pas
et contrôle tes émotions.

Agis uniquement en fonction de tes datas
et d'un peu de recul.

Encore un fois,

PRENDS TON TEMPS.



Si pour toi ce guide est pertinent :

Dis le moi en commentaire

Enregistre le post pour y revenir + tard

Partage le à quelqu'un que ça pourrait intéresser



 Merci pour ton attention !

*N'hésite pas à t'abonner
pour + de contenu*



Je t'accompagne :

optimisation santé et bien être
sportif(ve) en quête de **performance**
pro' de santé / structure cherchant un **expert de confiance**
Collaborons !

Je vous accompagne pour des résultats concrets et durables

Coaching et accompagnement personnalisé pour TOUS

⌚ Avec une **expertise** et des **conseils basés sur la science**,
une **approche humaine** et une stratégie adaptée à vos besoins 

⌚ Mon objectif ?

Vous aider à atteindre le vôtre !

passe sur mon site pour en savoir +
le lien est en description